

GIULIA CALLIGARO

CON ISPIRAZIONI DI PARAMHANSA YOGANANDA

ESERCIZI  
*d'*AMORE

PRATICHE DI MORBIDEZZA  
PER IL CORPO E IL CUORE



## L'autrice



### GIULIA CALLIGARO

Friulana, filologa, giornalista, giramondo, yogini, autrice in ordine cronologico, attualmente collabora con l'inserto del Corriere della Sera *Io donna*, scrivendo in particolare di libri e di yoga. Per anni

ha viaggiato e ha scritto da mondi in via di sviluppo. Si occupa di comunicazione teatrale e insegna *Ananda Yoga*, lo yoga secondo la tradizione di Paramhansa Yogananda, a Milano, dove risiede. Ha pubblicato *Esercizi di felicità, pratiche quotidiane per il corpo e il cuore* (scritto a quattro mani con Jayadev Jaerschky, Ananda Edizioni), *La prossima felicità* (Altreconomia), *Lettere a Francesca* (Animamundi), dedicato alla nipotina Francesca. Cura il blog [esercizidifelicita.com](http://esercizidifelicita.com) e coordina la webzine [Joytimes.it](http://Joytimes.it).

«Chi si accosterà allo yoga seguendo questo approccio non potrà che sentirsi trasformato dalla pratica e imparare ad amarsi di più, imparare a essere amore».

~ FRANCESCA DE LUCA ~  
INSEGNANTE DI YOGA E DANZATRICE

«Leggendo le parole di Giulia, immagino la profonda dolcezza e umanità che può nutrire la sua presenza».

~ GUIDO GABRIELLI ~  
EDITORE DI YOGA JOURNAL



## GIULIA CALLIGARO

CON ISPIRAZIONI DI PARAMHANSA YOGANANDA



PRATICHE DI MORBIDEZZA PER IL CORPO E IL CUORE

Illustrazioni di GABRIELE SAVERI



*«L'amore ci sta cercando, così come noi stiamo cercando lui».*

**PARAMHANSA YOGANANDA**



*Ananda Edizioni*

© 2020 Ananda Edizioni

Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).



# Indice

Testimonianze | 9

Tutti i profumi dell'amore

Una presentazione di *Jayadev Jaerschky* | 13

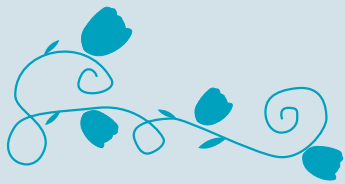
Liberare i canali del cuore

Un'introduzione di *Giulia Calligaro* | 15

## Esercizi

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 28 | <b>ACCOGLIENZA DI SÉ</b><br><i>Respiro diaframmatico</i>         | 54 | <b>CADUTE</b><br><i>Upavistha Konasana</i>                         |
| 30 | <b>ACCOGLIENZA PER L'ALTRO</b><br><i>Torsione in quadrupedia</i> | 56 | <b>CANALI</b><br><i>Ustrasana</i>                                  |
| 32 | <b>ADDII</b><br><i>Padahastasana</i>                             | 58 | <b>CENTRARSI</b><br><i>Vajrasana</i>                               |
| 34 | <b>ADDIO</b><br><i>Meditazione con preghiera</i>                 | 60 | <b>COMPASSIONE</b><br><i>Sitkari Pranayama</i>                     |
| 38 | <b>AMORE ALTO</b><br><i>Parvatasana</i>                          | 62 | <b>COMPRESIONE</b><br><i>Ardha Matsyendrasana</i>                  |
| 40 | <b>AMORE CALMO</b><br><i>Respiro triangolare</i>                 | 64 | <b>CONDIVISIONI</b><br><i>Ricarica delle venti parti del corpo</i> |
| 42 | <b>AMORE (PER LA VIA) DIFFICILE</b><br><i>Gomukhasana</i>        | 68 | <b>CONSIDERAZIONE PER L'ALTRO</b><br><i>Bhujangasana</i>           |
| 44 | <b>AMORE FAMILIARE</b><br><i>Salabhasana</i>                     | 70 | <b>CONSIDERAZIONE PER SÉ</b><br><i>Pavanamuktasana</i>             |
| 48 | <b>AMORE INCONDIZIONATO</b><br><i>Affermazione</i>               | 72 | <b>CURA</b><br><i>Preghiera di guarigione</i>                      |
| 50 | <b>ASCOLTO DI SÉ</b><br><i>Tadasana</i>                          | 74 | <b>DECISIONE</b><br><i>Meditazione</i>                             |
| 52 | <b>BASTARSI</b><br><i>Meditazione sui chakra</i>                 | 76 | <b>DEVOZIONE</b><br><i>Sukhasana</i>                               |

78	<b>DISCERNIMENTO</b> <i>Virabhadrasana 1</i>	118	<b>ISTANTI DI GRAZIA 1</b> <i>Garudasana</i>	160	<b>PERDONO (IN PROGRESS)</b> <i>Visualizzazione</i>	204	<b>SINCERITÀ</b> <i>Esercizio della Supercoscienza</i>
80	<b>DISCREZIONE</b> <i>Affermazione</i>	120	<b>ISTANTI DI GRAZIA 2</b> <i>Ananda Balasana</i>	162	<b>PERSEVERANZA</b> <i>Surya Bedha Pranayama</i>	206	<b>SPECCHI</b> <i>Supta Vajrasana</i>
82	<b>ESPANSIONE</b> <i>Il Cerchio della gioia</i>	122	<b>LASCIARSI AMARE</b> <i>Savasana (2)</i>	164	<b>PREGARE</b> <i>Pranamasana</i>	208	<b>STUPORE</b> <i>Purvotanasana</i>
84	<b>FELICITÀ</b> <i>Surya Namaskar</i>	124	<b>LEGGEREZZA</b> <i>Utkatasana</i>	168	<b>PREGHIERE SEMPLICI</b> <i>Sarvangasana</i>	210	<b>SURRENDER (ARRENDERSI)</b> <i>Halasana</i>
88	<b>FERITE</b> <i>Respiro yogico completo</i>	126	<b>(NUOVA) LETTERA AL CIELO</b> <i>Parsvotanasana</i>	170	<b>PRENDERSI CURA</b> <i>Ricarica delle braccia in 4 parti</i>	212	<b>TENEREZZA CON SÉ</b> <i>Savasana (4)</i>
90	<b>FERMEZZA</b> <i>Pregiera</i>	130	<b>LIBERTÀ</b> <i>Muktasana</i>	174	<b>PRESENTE</b> <i>Siddhasana</i>	214	<b>TENEREZZA PER L'ALTRO</b> <i>Sitali Pranayama</i>
92	<b>FIDUCIA</b> <i>Respiro della gioia</i>	132	<b>MATURITÀ</b> <i>Ardha Chandrasana</i>	176	<b>PRESENZA</b> <i>Tola Trikonasana</i>	216	<b>TRISTEZZA</b> <i>Doppio respiro</i>
94	<b>GENTILEZZA</b> <i>Janushirasana</i>	134	<b>MORBIDEZZA</b> <i>Chandra Bedha Pranayama</i>	178	<b>PROGRESSO</b> <i>Navasana</i>	218	<b>UMILTÀ</b> <i>Paschimotanasana</i>
96	<b>GIUSTIZIA</b> <i>Dhanurasana</i>	136	<b>NATURALEZZA</b> <i>Vrikasana</i>	180	<b>PURIFICAZIONE</b> <i>Ricarica dello stomaco</i>	220	<b>UNIONE</b> <i>Nadi Shodanam Pranayama</i>
98	<b>GRATITUDINE</b> <i>Camminata e corsa sul posto</i>	138	<b>NON ATTACCAMENTO</b> <i>Setu Bandhasana</i>	182	<b>RINASCITA</b> <i>Parighasana</i>	222	<b>VERITÀ</b> <i>Ricarica della gola</i>
100	<b>GRAZIA</b> <i>Pregiera</i>	140	<b>NORMALITÀ</b> <i>Balasana</i>	184	<b>RIPOSO</b> <i>Lettura poetica</i>	224	<b>VOLI DEL CUORE</b> <i>Yoga Mudra</i>
102	<b>GUARIGIONE</b> <i>Jathara Parivartanasana</i>	142	<b>NOSTALGIA</b> <i>Ganapatiasana</i>	186	<b>RISPETTO PER SÉ</b> <i>Parsvakonasana</i>	228	<b>Z... RINGRAZIAMENTI</b>
104	<b>KARMA</b> <i>Ujjayi Pranayama</i>	146	<b>OFFERTA DI SÉ</b> <i>Savasana (3) e Visualizzazione</i>	190	<b>SCAMBI D'AMORE</b> <i>Affermazione</i>	231	<b>BIBLIOGRAFIA</b>
106	<b>ILLUSIONE</b> <i>Meditazione e Affermazione</i>	148	<b>PACE INTERIORE</b> <i>Meditazione</i>	192	<b>SENSIBILITÀ</b> <i>Respiro ascendente</i>	233	<b>L'AUTRICE</b>
108	<b>INCLUSIONE (RISVEGLIO LONTANO)</b> <i>Savasana (1)</i>	150	<b>PACE QUOTIDIANA</b> <i>Kapalabhati</i>	196	<b>SENSO DELLA VITA</b> <i>Natarajasana</i>		
110	<b>INCONTRI 1</b> <i>Meditazione</i>	152	<b>PASSATO, FERITE ANTICHE</b> <i>Rajakapotasana</i>	198	<b>SERVIZIO</b> <i>Virabhadrasana 2</i>		
112	<b>INCONTRI 2</b> <i>Trikonasana</i>	154	<b>PAURA D'AMARE</b> <i>Matsyasana</i>	200	<b>SICUREZZA</b> <i>Adho Mukha Shvanasana</i>		
114	<b>INNOCENZA</b> <i>Posizione del gatto e della mucca</i>	156	<b>PENSIERI</b> <i>Meditazione</i>	202	<b>SILENZIO</b> <i>Meditazione</i>		



## Testimonianze

«Le persone sono tutte diverse, tutte diverse le vite, le circostanze e i modi di reagire a ciò che accade dentro e intorno. Ognuno fa storia a sé, eppure, eppure... esistono nuclei profondi che sono simili per ciascuno: tutti cerchiamo amore, per esempio, e gioia, in forme diverse forse, ma qualcosa che illumini lo sguardo e allarghi il respiro, tutti ci domandiamo al fondo le stesse domande eterne: chi sono? Qual è il senso? Cosa posso fare per essere felice e rendere felici gli altri? Qualcuno lo fa con timidezza o oscurità, qualcuno invece con puntiglio, il passo da viandante e l'animo da esploratore. Mi pare che Giulia Calligaro sia di quest'ultima specie: una ricercatrice che si pone domande partendo da se stessa – il limite del nostro particolare corpo, delle nostre peculiari reazioni – ma che possono valere per ognuno. Le sue riflessioni non hanno la pretesa di essere risposte univoche e valide in assoluto, né vie da seguire per forza. Sono invece scintille di qualcosa di profondo che una persona ha sperimentato su di sé e queste scintille hanno preso la forma di brevi, intense riflessioni scritte sul senso del nostro comune destino di esistere, amare, affrontare la paura e la morte, attaccarci alle cose e agli altri esseri troppo o troppo poco, sul comune desiderio di libertà e di felicità, di un angolo di pace in un mondo competitivo e veloce in cui il tempo per quella cosa che qualcuno chiama "spirito" e qualcun altro "anima" e qualcuno come vuole, sembra non esserci più. Nelle "meditazioni" di Giulia si può provare a ritrovare anche per sé quel tempo necessario, sempre più necessario per tutti: da sé si parte per incontrare il mondo, ma quando non hai mai cercato o trovato il tempo per incontrare te stesso, al mondo chi porti?». –**Simona Vinci**, *scrittrice*

«È come se ogni frase distillasse la parte segreta di chi legge. Interpellasse il suo cuore. Che può aprirsi o restare chiuso. In ogni caso, il gesto di scrivere queste pagine è l'inizio di qualcosa che ci parla di amore e di libertà. Della nostra maturità guadagnata come cura alla sventatezza dei tempi che ci è dato vivere. Le parole non aggrediscono, né accampano un dominio. Escono come esce il respiro. Basta assaporarle perché il loro miele ci rammenti dove si trovi il vero nutrimento». –**Antonio Gnoli**, *giornalista, La Repubblica*

«Mi esercito all'amore da sempre, sentendomi ancora sempre troppo piccola per lasciarlo entrare, per lasciarlo andare, per riconoscerlo, per accoglierlo, per darlo, per ringraziarlo. In questa lotta sghemba i pensieri di Giulia Calligaro mi stanno accanto. È una sorella che cammina un po' avanti nel sentiero. Mi indica i punti scoscesi, come mettere i piedi per non farsi male, come prendere il fiato e romperlo quando è necessario. Toglie le spine dalle piante che pungono troppo e mi insegna nuove specie e nascite. Lei, come me, come noi, non ha risolto l'amore, ma ne fa questione di vita e lo attraversa con coraggio e apertura. *Esercizi d'amore* è il suo diario spirituale. Un quaderno di appunti da tenere lì, da aprire, da sporcare. Un'altra anima con cui risuonare». –**Federica Fracassi**, attrice

«Leggere Giulia è un viaggio interiore meraviglioso, che dà subito la sensazione di essere a casa. È come leggere se stessi: le sue parole vanno dritte al cuore. Spesso mi sento toccata dalle sue stesse esperienze, sensazioni e discorsi interiori, e le sue parole danno pelle e voce a quel sentire. Tante volte il percorso spirituale è pieno di sfide, e sapere che non sei solo, fa sorgere una profonda gratitudine. *Esercizi d'amore*, così com'è stato *Esercizi di felicità*, ma forse con ancora maggior forza e pienezza, è uno specchio perfetto di ogni anima impegnata nella ricerca divina. Lo raccomando a tutti coloro che camminano nel mondo dello yoga e nella via del percorso verso il Sé Infinito. Grazie, Giulia, per essere canale, voce dell'anima, per molte altre anime». –**Raquel Barros**, insegnante di yoga e meditazione, ricercatrice spirituale nel percorso del Kriya Yoga

«Giulia ha un apparire un po' selvatico, a prima vista. In realtà è solo il velo di ciò che è rimasto dopo un lungo lavoro psicofisico sulla condizione di Felicità e adesso d'Amore. Leggendo le sue parole, immagino la profonda dolcezza e umanità che può nutrire la sua presenza. Immagino il fortunato conforto che possa donare a un compagno o a un'amica, anche nel silenzio. Immagino la devozione ai suoi allievi di yoga, amati come *sutra*. Ognuno depositario di una verità e lei, pagina per pagina, a tesserne la trama». –**Guido Gabrielli**, editore di *Yoga Journal*

«Forse alla fine è vero che l'amore va allenato ed esercitato. Allenarsi all'amore è non lasciare che quella parte di noi che spinge ad evolverci torni a frequentare i soliti luoghi noti, quelle ripetizioni che spesso non

fanno altro che nutrire un "noi stessi" sfigurato dalla ripetizione, comodo e riconoscibile. Tanto riconoscibile da non farci più alzare e muovere per percorrere la strada che è fatta per portarci altrove. Ed è un Altrove umanissimo quello di Giulia, è un Altrove che parla di un continuo superamento di pensieri e azioni che ci accompagnano ogni giorno. E qualunque sia l'esperienza dell'autrice, scopriamo pagina dopo pagina una voce che inizia a valere per noi, un consiglio segreto e prezioso che colpisce la nostra intimità. Per questo è un libro utile. Ci porta in un luogo di noi che conosciamo ma che per qualche motivo, legato forse al tempo e alla paura, frequentiamo sempre meno: il luogo della comprensione. Comprendere è agire, e per questo il libro ha una sua poetica: è un medium, ci suggerisce di disincastarci dalle nostre piccole macerie e di spostarci in zone con più luce per metterci più a fuoco anche se per questo bisogna fare uno sforzo. Ma fare uno sforzo all'interno di un miglioramento non è così male. Amare senza agire è una presa in giro. Qui ogni pagina si muove». –**Tiziana Cera Rosco**, artista e poeta

«Giulia ha il dono di usare la penna come una pittrice: le sue parole sono morbidi tratti di colore su una tela, che incantano lo spettatore/lettore e lo lasciano migliore di come era. Ho amato molto i suoi *Esercizi di felicità* e l'ho tenuto a lungo sul mio comodino, traendo sempre nuova ispirazione da ogni pagina. E in questa sua seconda opera, ritrovo una Giulia ancora sorprendentemente cresciuta, capace di declinare l'amore in mille sfumature e soprattutto di tradurlo nella pratica yoga. Il suo modo di interpretare e spiegare ogni asana rende il miglior servizio possibile all'Ananda Yoga, svelando il significato profondo dietro a ogni posizione. Chi si accosterà allo yoga seguendo tale approccio non potrà che sentirsi trasformato dalla pratica e imparare ad amarsi di più, imparare a essere amore. Proprio come insegna Paramhansa Yogananda. Grazie davvero Giulia, di aprirci il tuo cuore e di condividere con tutti noi il tuo ispirante viaggio di evoluzione interiore». –**Francesca de Luca**, insegnante di yoga e danzatrice

# Tutti i profumi dell'amore

## Una presentazione

di Jayadev Jaerschky

Autore e direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga

È una gioia prendere in mano questo libro: si sente dalla prima riga che Giulia Calligaro è una scrittrice. Ci offre un tesoro poetico: riceviamo una lettura ispirante, ricca, preziosa, che difonde una moltitudine di “profumi” limpidi dell'amore.

Si tratta di un sequel di una sua opera precedente, nella quale lei e io avevamo collaborato: *Esercizi di felicità*. Quello era simile a un brillante raggio di luce dal cielo: stimolante, giallo, forte, luminoso. Infatti è stato apprezzato in tutta Italia e ha avuto un grande successo di vendite e di critica.

Ora Giulia ha scritto questo secondo libro, *Esercizi d'amore*, e ci offre un'esperienza letteraria diversa. Questa volta il lettore riceve l'invito a godere e ad accogliere il profumo di vari fiori, uno dopo l'altro. Sono i profumi dell'amore, interpretati e presentati in maniera artistica.

Nello stesso momento Giulia porta questi profumi celesti qui giù sulla terra, con degli esercizi pratici, con delle posture yoga efficaci, con delle affermazioni profonde e con molti insegnamenti concreti e chiari.

È un libro da leggere lentamente, da assorbire e da assimilare, da mettere in pratica, per far crescere la bellezza e la multidimensionalità dell'amore nella propria vita.

È l'anima che qui si sente parlare, mentre comunica con altre anime sul tema forse più importante della vita.

Auguro quindi al profumo di questo libro di raggiungere in-



numerevoli anime ricettive, che sappiano goderne il valore e la profondità. Auguro a queste pagine di trovare dei lettori che sappiano coglierne le sottigliezze e le bellezze. E mi auguro anche che il messaggio yogico che vi viene trasmesso non venga sottovalutato, ma valorizzato.

E allora *Esercizi d'amore* potrà davvero portare alla nostra società un cuore più sano, unito, libero, espanso e felice.

# Liberare i canali del cuore

**Un'introduzione**  
di Giulia Calligaro

*E poi lascia che la verità sia vera, che vada dritta per la sua strada:  
non tirarla in nessuna direzione.*

*Lascia che se ne vada chi se ne deve andare, che ritorni chi desidera farlo.*

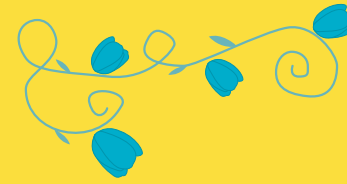
*Che ti venga dato ciò che ti spetta, che ti venga tolto ciò che non è tuo.*

Tutti vogliamo trovare l'amore: vogliamo amare ed essere amati. Potremmo dire che il mondo intero è mosso da questa ricerca. Eppure i grandi Maestri ci insegnano che non c'è bisogno di cercare tanto lontano: noi stessi siamo fatti d'amore. Ma quanti capitoli di vita (di vite!) dobbiamo attraversare prima di ricongiungerci con la nostra essenza.

Considero questo libro, allora, come il capitolo più recente del mio viaggio verso l'amore. È nato da esperienze che si sono depositate in parole durante e dopo la pubblicazione di *Esercizi di felicità*, di cui si può considerare l'ideale proseguimento. Sono pensieri e stati dell'animo che hanno un valore autonomo, ma che seguono alcune tappe attraversate nel primo volume. Provo qui a riassumerle, poiché si tratta probabilmente di un percorso comune a molti. [...]

*A tutti coloro che hanno attraversato il mio cuore, perfezionandomi nell'amare,  
ai miei genitori che mi hanno amato così come sono, aiutandomi ad amarmi,  
e alla mia famiglia spirituale di Ananda, che mi ha indicato un senso più alto dell'amore.*

**GIULIA**



PRATICHE DI MORBIDEZZA  
PER IL CORPO E IL CUORE



## AMORE FAMILIARE

**M**ia madre che ride e mangia un altro dolce, buonissimo perché è arrivato dalle mie mani, dalla città. Mio padre che infila gli occhiali per non chiedermi subito quanto ti fermi, dove vai questa volta. I muri con le fotografie di quando si partiva insieme e si faceva a gara a chi contava più luci, per far scorrere l'impazienza.

Intorno il profumo di abeti e la nostalgia di una nonna malcapita, di cui mi sono trovata nel cuore la poesia contadina. E lo stupore che non si esaurisce mai di essere nata proprio su queste montagne.

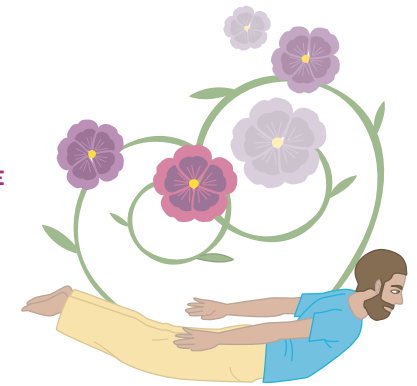
A tavola, per il pudore antico di una terra, non si dice: ma oggi siamo stati felici.

Ho le prove: ogni volta che amiamo è primavera, e lì dove appoggiamo l'amore, la vita fa i fiori. Amando siamo Dei, creiamo mondi.

UN ESERCIZIO PER FAR SBOCCIARE  
IL FIORE DELL'AMORE  
E DELLA GIOIA FAMILIARE

## SALABHASANA

*La Locusta*



In questo asana hai la possibilità di espandere il lato anteriore del corpo, quello che proteggiamo quando ci chiudiamo in noi stessi: cerca di praticarlo godendo della gioia che viene dall'apertura e dall'amore per le cose di ogni giorno.

Mettiti in posizione prona, con le braccia lungo il corpo e i palmi delle mani rivolti alle gambe, la fronte abbassata. Tieni il pube premuto a terra, i glutei attivi. Inspirando, allungati e solleva gambe, braccia e petto, controllando di tenere il collo sulla stessa linea della spina dorsale. Respirando naturalmente, senti l'allungamento anteriore e allungati anche dalla cima del capo, dai piedi e dalle braccia, come fossi un'ala leggera. Ascolta la gioia sprizzare da questa grande apertura e afferma: «**Mi innalzo su ali di gioia!**». Inspira ancora ed esci con l'espirazione, scendendo lentamente.

Per andare più dentro all'*asana*, puoi applicare il "**principio della Ricarica**", un altro fondamento dell'*Ananda Yoga*. Yogananda spiegò che, dal primo all'ultimo respiro della nostra vita, l'energia cosmica entra in noi dal midollo allungato: lo chiamava la "Bocca di Dio". Ed è possibile ricaricarsi di questa energia anche volontariamente con alcune tecniche che sono alla base degli *Esercizi di ricarica* (alcuni li incontreremo più avanti). Lo stesso principio può essere portato negli *asana*. Quando ispiri, concentrati sul midollo allungato e senti che non stai respirando solo gioia terrena, ma la gioia che viene da questa energia d'amore perfetta, espandila nell'allungamento e senti come da questa forza ogni cosa fiorisca e come sia l'amore il motore di ogni atto creativo.

## PRESENTE

**N**on sognare troppo lontano, oggi c'è abbastanza bellezza nell'azzurro del cielo, il sole è steso sui campi e la primavera è appoggiata ai rami dei meli. Non scappare con il cuore in cose già state o che non lo sono ancora. Non scrivere finali di fantasia, lascia fare alla vita. Affidati, solleva le unghie da quello che sta passando. Respira, accogli, lascia andare. Ma l'hai vista la luce nel verde dell'erba novella? Allora non spingere via l'amore con i pensieri: raccoglilo, stringilo nel pugno di quello che c'è. Intingilo nel bianco delle margherite.

UN ESERCIZIO D'AMORE  
PER PORTARE ATTENZIONE  
ALLA GIOIA CHE C'È  
IN QUESTO MOMENTO

## SIDDHASANA

*la posizione Perfetta*



Ananda significa "Gioia", ed è una tua qualità innata. Quando i pensieri ti spostano dal momento presente su cose che non puoi cambiare, o di cui non hai il controllo, pratica questo *asana*, molto potente, per sintonizzarti nuovamente con la tua gioia interiore, che arde proprio in questo momento.

Siediti con le gambe estese e leggermente aperte. Piega il ginocchio sinistro, portando il tallone sinistro al pube, e fallo scendere a terra dall'anca. Ora il tallone preme sul pube. Piega anche il ginocchio destro e sistema il piede destro sopra il sinistro, quindi fai scendere il ginocchio destro a terra, sempre ruotando dall'anca. Metti la caviglia destra vicino a quella sinistra e inserisci il piede destro tra il polpaccio e la coscia dell'altra gamba. Con la mano, solleva il piede sinistro tra il polpaccio e la coscia della gamba destra. Con le mani fai *Gyana Mudra*, unendo pollice e indice ed estendendo le altre tre dita, e appoggiale sulle ginocchia, con i palmi in alto.

In posizione, respira in modo naturale, sentendo come la pressione del tallone sinistro spinga in alto l'energia nella spina dorsale. Con lo sguardo appoggiato con concentrazione al centro tra le sopracciglia, magnetizza questo flusso verso l'alto. Senti come questa forza vigorosa dentro di te sollevi immediatamente anche i pensieri e ti connetta a una gioia che c'è ora e sempre. Afferma: «**Ardo nel fuoco della gioia interiore**». Per uscire dall'*asana*, sciogli le gambe e resta in una posizione comoda. Ascolta la nuova gioiosa centratura e lascia andare le rimuginazioni mentali sul passato e sul futuro. Ripeti la posizione dall'altro lato.

## TENEREZZA PER L'ALTRO

**E** poi quella sensazione di tenerezza per le cose di te che ho detestato. Non le cose forti in cui sei come ogni altro: per quelle fragili in cui sei solo tu. Quei fori di vulnerabilità da cui risali con bracciate di forza, come andando controcorrente, per paura di essere visto cadere.

Credo succeda questo: accogliendo le proprie ferite, si accolgono anche quelle degli altri. Si vede in trasparenza la storia umana di vittorie e di sconfitte che fanno di noi oggi quel che siamo. Il dolore da cui si dipanano l'amore o la rabbia. E si fa più chiara in queste debolezze la ragione ultima di ogni incontro: aiutarsi a crescere, prendendosi per un po' cura l'uno dell'altro.

UN ESERCIZIO D'AMORE  
PER ACCOGLIERE LA VULNERABILITÀ DELL'ALTRO

## SITALI PRANAYAMA

*il Respiro rinfrescante*

Quando l'altro ti presenta un suo lato fragile hai due possibilità: respingere la realtà, desiderando che sia diversa da com'è, oppure amare proprio le cose così come sono e vedere in ognuno **un'anima in cammino per ritornare a casa**. Prova a rinfrescare le tue emozioni nei confronti della fragilità dell'altro distendendo il sistema nervoso e l'emotività con *Sitali Pranayama*.

Mettiti in una posizione comoda, con la schiena dritta. Porta la lingua tra le labbra e forma un tubo, arrotolandone all'insù i due lati. Inspira attraverso questo tubo, concentrandoti sulla freschezza che arriva nella parte superiore della gola. Riporta indietro la lingua, chiudi le labbra e trattieni il respiro. Mantenendo le labbra chiuse, espira dal naso e distribuisce la sensazione di freschezza nel corpo, nei nervi, nel cervello. Inspira, trattieni ed espira per una durata uguale, che può essere di 8 conteggi. Ripeti per 6 o 12 volte.

Al termine concentrati sull'effetto rinfrescante e senti come la tenerezza possa ora scorrere al posto di ogni reattività. Per un effetto più potente, pensando a questi lati fragili, inspirando afferma mentalmente «**Accolgo**», trattienendo «**con amore**», espirando «**ogni cosa**».





**«L'AMICIZIA PIÙ VERA:  
QUELLA CHE NON POSSIEDE,  
CHE NON DESIDERA,  
CHE CRESCE  
AIUTANDO A CRESCERE».**



L'autrice



## GIULIA CALLIGARO

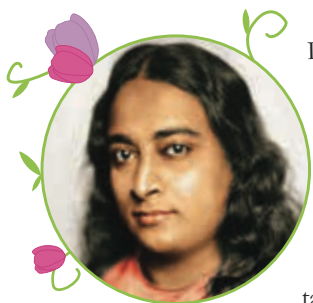


Friulana, filologa, giornalista, giramondo, yogini, autrice in ordine cronologico, attualmente si occupa di comunicazione teatrale e collabora con l'insero del Corriere della Sera *Io donna*, scrivendo in particolare di libri e di yoga. Per anni ha fatto reportage dai mondi in via di sviluppo e da luoghi incandescenti d'umanità, dove ha preso molte lezioni d'amore. Quando aveva quattro anni ha iniziato a scrivere e scrivendo si è salvata più volte la vita. Sul cammino ha incontrato l'*Ananda Yoga*, lo yoga secondo la tradizione di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, e ora lo insegna a Milano, dove tiene le proprie valigie. Per Ananda Edizioni ha pubblicato *Esercizi di felicità, pratiche quotidiane per il corpo e il cuore* (scritto a quattro mani con Jayadev Jaerschky). Ha inoltre pubblicato *La prossima felicità* (Altreconomia), nato da storie di felicità alternative apparse sul magazine del Corriere della Sera *Sette*, e *Lettere a Francesca* (Animamundi). Quest'ultimo dedicato alla nipotina, uno dei suoi maestri d'amore, insieme a certe intensità dell'India e ai tramonti di una casetta sopra Assisi, vicino alla comunità spirituale di Ananda, dove si ricarica il cuore. Cura il blog [esercizielifelicit.com](http://esercizielifelicit.com). Coordina la webzine [www.joytimes.it](http://www.joytimes.it)



## PARAMHANSA YOGANANDA

(1893-1952)



Paramhansa Yogananda è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

## SWAMI KRIYANANDA

(1926-2013)



Nato in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione,

la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



## Ananda



Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità. Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

*Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito internet [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*

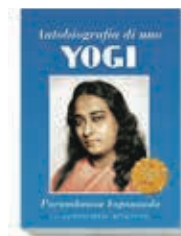


**IL SIMBOLO DELLA GIOIA** *rappresenta il volo dell'anima, che si libra nei cieli della gioia per poi ritornare e portare quella gioia nella vita quotidiana.*



*Ananda Edizioni ti propone altre letture*

*Ananda* in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri eBook.



## AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI con CD

*Edizione originale del 1946*

PARAMHANSA YOGANANDA

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine con fotografie. **Disponibile anche in versione integrale pocket!**



## ESERCIZI DI FELICITÀ

*Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore*

GIULIA CALLIGARO con JAYADEV JAERSCHKY

Questo libro è un profondo viaggio dentro un laboratorio intimo. Strutturato come un eserciziario pratico dalla A alla Z, è un mosaico di tessere del sentire: da un lato un'analisi vissuta da Giulia Calligaro delle emozioni umane (Accettazione, Amicizia, Dubbio, Paura, Perdono, Vulnerabilità e così via), dall'altro il rimedio yogico proposto dal maestro di yoga Jayadev Jaerschky, con *asana*, affermazioni e ispirazioni di Paramhansa Yogananda, Voce e Presenza che illumina ogni pagina. 240 pagine a colori, con illustrazioni dell'artista Eloisa Scichilone.



## SARÒ PER SEMPRE TUO

*Romanzo*

SWAMI KRIYANANDA

Un'opera straordinaria e trasformante, basata sul romanzo di un'autrice inglese spirituale del secolo scorso, Marie Corelli, *The Life Everlasting*: un romanzo amato da Swami Kriyananda e l'unico che Yogananda avesse mai letto fino alla fine. Nella sua riscrittura, Swami Kriyananda ha approfondito i contenuti spirituali dell'opera, mantenendo intatti la trama e lo stile romanzesco dell'autrice. Il racconto narra le appassionanti vicende di un'eroina e le prove alle quali deve sottoporsi per espandere la propria coscienza e il proprio Amore e unirsi alla sua anima gemella. 272 pagine. L'ultimo libro scritto da Swami Kriyananda.



## AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE e MEDITAZIONI METAFISICHE

PARAMHANSA YOGANANDA

Per la prima volta in un unico volume, questa raccolta di affermazioni e meditazioni, cariche di spiritualità e potere vibrazionale, ci mostra come accedere direttamente agli straordinari poteri di autoguarigione presenti in ognuno di noi. Scopri le leggi nascoste per conseguire la salute fisica, superare ogni ostacolo e raggiungere il successo materiale e spirituale. 256 pagine a colori.



## SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

PARAMHANSA YOGANANDA

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. È il manuale per eccellenza di ogni ricercatore spirituale. Con oltre 250 richieste e preghiere; invocazioni ai grandi maestri del mondo; preghiere per ottenere la devozione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore; canti, poesie, e molto altro ancora! 336 pagine.

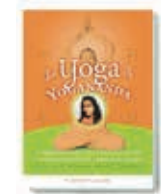


## 108 PALPITI D'AMORE

*Pensieri da cuore a cuore*

PARAMHANSA YOGANANDA

La saggezza del grande Maestro, qui distillata in 108 pensieri e brevi poesie, guida il lettore alla scoperta delle infinite sfumature dell'amore e della fonte unica e inesauribile che lo alimenta. 160 pagine con fotografie a colori.



## LO YOGA DI YOGANANDA

*Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima*

JAYADEV JAERSCHKY

È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo yoga. Il libro contiene: 84 posizioni yoga con affermazioni e pratiche di meditazione. 368 pagine, con fotografie a colori.



Gli esercizi di ricarica



Kriya Yoga



Le rivelazioni di Cristo



Il prossimo passo della tua vita



Supercoscienza



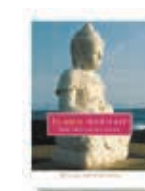
Attrarre la prosperità



L'essenza della Bhagavad Gita



OM



Io amo meditare



Il matrimonio come espansione del sé



Affermazioni per l'autoguarigione



L'intelligenza intuitiva



Respira che ti passa!



Yogananda Piccole, grandi storie



Il piccolo Yogi



Il nuovo Sentiero



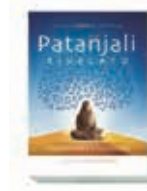
Il segno zodiacale come guida spirituale



Raja Yoga



La realizzazione del Sé



Patanjali rivelato



La religione nella nuova era



Vivere con saggezza, vivere bene



Risveglia i Chakra



La Meditazione di Yogananda



Le carte di Yogananda

Prima edizione italiana: aprile 2020

Copertina e ideazione grafica di Tejindra Scott Tully

Illustrazioni, impaginazione e grafica di Gabriele Saveri

Revisione editoriale di Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato spiritualmente e finanziariamente alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 9788833320304



Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

amicideilibri@anandaedizioni.it

www.anandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'aprile 2020 presso CSR Tipolitografia, Roma*

Stampato su carta ecologica Tauro White



## *I passi dell'amore*

Dopo il successo di *Esercizi di felicità*, Giulia Calligaro propone un nuovo sillabario di 87 esercizi che declinano gli stati d'animo e i modi dell'Amore: l'amore sentimentale, familiare, per l'umanità, l'amore divino, per la natura e gli animali. E anche un amore più compassionevole e saggio per sé, per la strada fatta e per quella che resta da fare. Un diario del sentire che va dall'Ascolto, all'Addio, alla Devozione, alla Gentilezza, al Perdono, via via fino alla Tenerezza e all'Unione.

Ogni esercizio si compone di un doppio binario: una parte di scrittura intima, che attraversa poeticamente capitoli personali – con una sincerità che li rende universali – e una breve pratica di yoga, che porta con morbidezza in spazi di accoglienza interiore, dove la vita può splendere secondo l'antica scienza indiana dello Spirito, e trovare direzione.

Facendo seguito al primo libro, l'autrice compie un ulteriore passo in avanti e ci invita ad aprire il cuore. Ma l'amore di cui parla non è una favola: è un appuntamento con la Verità. Ogni istante, ogni incontro, divengono un'opportunità per esercitarsi nell'arte d'amare e del lasciarsi amare, in un cammino di libertà che sale dalla Terra al Cielo.

Arricchiscono il libro le ispirazioni e gli insegnamenti del maestro Paramhansa Yogananda, guida verso un Amore alto, da cui discende ogni altro battito del cuore.



*Ananda Edizioni*



«Non sognare troppo lontano,  
oggi c'è abbastanza bellezza nell'azzurro  
del cielo. Non scappare con il cuore in cose già  
state o che non lo sono ancora. Lascia fare  
alla vita, affidati, solleva le unghie da quello che  
sta passando. Respira, accogli, lascia andare.  
Non spingere via l'amore con i pensieri:  
stringilo nel pugno di quello che c'è.  
Intingilo nel bianco delle margherite».

«Nelle "meditazioni" di Giulia si può provare a ritrovare anche  
per sé un tempo necessario, sempre più necessario per tutti».

-SIMONA VINCI, SCRITTRICE-

«È come se ogni frase distillasse la parte segreta di chi legge.  
Interpellasse il suo cuore ... Il gesto di scrivere queste pagine  
è l'inizio di qualcosa che ci parla di amore e di libertà».

-ANTONIO GNOLI, GIORNALISTA, LA REPUBBLICA-

«Qui ogni pagina si muove».

-TIZIANA CERA ROSCO, ARTISTA E POETA-

«È l'anima che qui si sente parlare, mentre comunica con  
altre anime sul tema forse più importante della vita».

~JAYADEV JAERSCHKY, DIRETTORE DELLA  
SCUOLA EUROPEA DI ANANDA YOGA~

Disponibile anche in  -book

  
Ananda Edizioni

